

OWNER'S MANUAL
Model No. GR30/GR30CB

GEORGE FOREMAN

LEAN
MEAN
FAT
REDUCING
GRILLING
MACHINE!





salton.

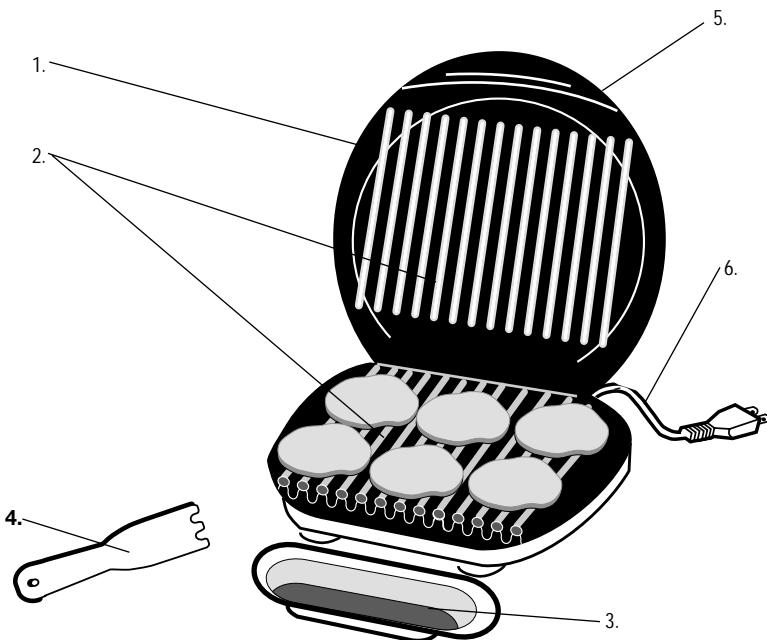
Important Safeguards

When using electrical appliances, basic safety precautions should always be followed, including the following:

1. Read all instructions.
2. Do not touch hot surfaces. Use handles or knobs.
3. To protect against fire, electric shock and injury to persons, do not immerse cord, plugs, or cooking unit in water or other liquid.
4. Close supervision is necessary when any appliance is used by or near children.
5. Unplug from outlet when not in use and before cleaning. Allow to cool before putting on or taking off parts, and before cleaning the appliance.
6. Do not operate any appliance with a damaged cord or plug or after the appliance malfunctions, or has been damaged in any manner. Contact consumer service for return authorization.
7. The use of accessory attachments not recommended by the appliance manufacturer may result in fire, electric shock, or injury to persons.
8. Do not use outdoors.
9. Do not leave this appliance unattended while in use.
10. Do not let cord hang over edge of table or counter, or touch hot surfaces.
11. Do not place on or near a hot gas or electric burner, or in a heated oven.
12. To disconnect, grasp plug and remove from wall outlet.
13. Do not use appliance for other than intended use.
14. Extreme caution must be used when moving an appliance containing hot oil or other hot liquids.
15. This appliance is for household use only.

Save These Instructions

Getting To Know Your GR30/GR30CB Grilling Machine



1. Grilling Machine Body
2. Grilling Machine Grilling Plates
3. Drip Tray
4. Plastic Spatula
5. Power Light
6. Cord

Polarized Plug

This appliance has a polarized plug (one blade is wider than the other). To reduce the risk of electric shock, this plug is intended to fit into a polarized outlet only one way. If the plug does not fit fully in the outlet, reverse the plug. If it still does not fit, contact a qualified electrician. Do not attempt to modify the plug in any way.

Short Cord Instructions

A short power-supply cord is provided to reduce the risk resulting from becoming entangled in or tripping over a longer cord. Longer detachable power-supply cords or extension cords are available and may be used if care is exercised in their use.

If a longer detachable power-supply cord or extension cord is used, (1) the marked electrical rating of the extension cord should be at least as great as the electrical rating of the appliance, and (2) the longer cord should be arranged so that it will not drape over the counter top or table top where it can be pulled on by children or tripped over unintentionally.

CAUTION: To prevent Plasticizers to migrate from the finish of the counter top or table top or other furniture, place NON-PLASTIC coasters or place-mats between the appliance and the finish of the counter top or table top.

Failure to do so may cause the finish to darken, permanent blemishes may occur or stains can appear.

How To Use George Foreman's Lean Mean Fat Reducing Grilling Machine

1. Before using the Grilling Machine for the first time, wipe the Grilling Plates with a damp cloth to remove all dust.
2. To preheat: Close the Lid and plug cord into a 120V AC outlet. The Power Light will go on indicating that the elements are heating. Allow Grilling Machine to preheat for 3-5 minutes.
3. Use a "pot holder" to carefully open the Lid.
4. Slide the grease catching Drip Tray under the front of the unit.
5. Carefully place the items to be cooked on the bottom cooking plate.
6. Close the Lid and allow the food to cook for the desired time. (Consult the Recipe Section at the back of this book for some suggestions.) The Power Light will go on when the Lid is closed to indicate that the elements are heating up to cook. *Do not leave appliance unattended during use!*
7. After the desired amount of time, the food should be done.
8. Use a "pot holder" to carefully open the Lid.
9. Remove the food using the Plastic Spatula provided. Be sure to always use either plastic or wooden utensils so as not to scratch the non-stick surface. Never use metal tongs, forks or knives as these can damage the coating on the cooking plates.
10. Disconnect the plug from the wall outlet and allow to cool.
CAUTION: To avoid any sparks at the outlet while disconnecting plug, make sure the "Power Light" is off (not illuminated) before disconnecting the plug from the outlet.
11. When cool, the Drip Tray may be removed and emptied. Be sure the liquid is cooled before removing Drip Tray.

User Maintenance Instructions

CAUTION: To avoid accidental burns, allow your Grilling Machine to cool thoroughly before cleaning.

1. Before cleaning, unplug the Grilling Machine from the wall outlet and allow to cool.
2. *Inside cleaning:* Place the Drip Tray under the front of the Grilling Machine. Using the specially designed spatula, scrape off any excess fat and food particles. Wipe the plates with absorbent paper towel or a sponge. Run off will drip into the Drip Tray.
3. *Stubborn build-up:* Use a wet sponge to wipe the plates while the Grilling Machine is still somewhat warm.
4. Empty the Drip Tray and clean with warm soapy water. Wipe dry.
5. *Outside cleaning:* Wipe with a warm, wet sponge and dry with a soft, dry cloth.
6. Do not use steel wool, scouring pads, or abrasive cleaners on any part of the Grilling Machine.
7. Do not immerse in water or other liquid.

Recipes

NOTE: For all recipes, please remember to place Drip Tray in front of the Grilling Machine to catch drippings from the cooking process.

The Champ's Sausage Without Guilt

You can start your day with a sizzling sausage patty that not only tastes good, but is also good for you. This moist, flavorful sausage, served with a country-style biscuit, makes the complete breakfast. Choose ground turkey breast, which is lower in fat than ground turkey containing dark meat and skin. Turkey, especially the light meat, is a good source of niacin, which is an important B vitamin needed to maintain a healthy nervous system.

1 slightly beaten egg white
1/3 cup finely chopped onion
1/4 cup finely snipped dried apples or
1/2 cup finely chopped fresh red Delicious apple
1/4 cup seasoned bread crumbs
2 Tbsp. snipped fresh parsley
1/2 tsp. sea salt
1/2 tsp. ground sage
1/4 tsp. ground nutmeg
1/4 tsp. black pepper
1/8 tsp. cayenne pepper
1/2 lb. lean ground turkey breast

- In a medium size mixing bowl, combine the egg white, onion, dried or fresh apples, bread crumbs, parsley, salt, sage, nutmeg, black pepper, and cayenne pepper. Add the ground turkey and mix well.
- Shape the mixture into eight or nine 2-inch wide patties.
- Preheat the Grilling Machine and place the patties on the grill four at a time. Cook for 5 minutes or until the meat is no longer pink and the juices run clear, turning once or twice.
- Yield: 8 - 9 patties

This recipe is from "The Healthy Gourmet" (Clarkson Potter) by Cherie Calbom.

George's Sausage Texas Style

A spicy sausage with true Southwestern zip! These breakfast sausages are great served with a sautéed vegetable or fresh salsa and egg scramble. Buy 90% lean ground beef for the least-fat sausage. Ninety percent lean beef has 9 grams of fat with 4 of those grams being saturated fat; whereas 73% lean beef has 18 grams of fat with 7 of the grams being saturated.

1 slightly beaten egg white
1/3 cup finely chopped onion
1/4 cup seasoned bread crumbs
1/4 cup diced green chili peppers
1 clove (large) garlic, finely minced
2 Tbsp. snipped fresh cilantro
1 Tbsp. apple cider vinegar
1-1/2 tsp. chili powder
1/4 tsp. sea salt
1/8 tsp. cayenne pepper
1/2 lb. lean ground beef

- In a medium-size mixing bowl, combine the egg white, onion, bread crumbs, green chili peppers, garlic, cilantro, vinegar, chili powder, salt and cayenne pepper. Add the ground beef and mix well.
- Shape the mixture into eight 3-inch wide patties.
- Preheat the Grilling Machine for 3 - 5 minutes and place the patties on the grill four at a time.
- Cook for 5 minutes or until the meat is no longer pink and the juices run clear, turning once or twice.
- Yield: 8 patties

This recipe is from "The Healthy Gourmet" (Clarkson Potter) by Cherie Calbom.

George Foreman's PowerBurger

A flavorful hamburger that we think tastes even better than its all-meat cousin! It pays to eat meals that minimize meat. To reduce saturated fat in a typical burger, you can cut back on the amount of meat and make up for it with plant-based ingredients. Bread crumbs and chopped vegetables have been added in this recipe. You could also try cooked rice, other grains or cereal. In addition, choose whole wheat buns; they typically contain one less fat gram than regular or even reduced-calorie buns.

If you settle for nothing less than a cheeseburger, Swiss cheese is 1 gram lower in fat than Cheddar, American or Monterey Jack with 8 grams of fat versus 9 in each ounce of cheese. However, reduced fat cheeses like Cheddar or Swiss contain half the fat with 4 grams per ounce. Mustard contains 1 gram of fat per tablespoon versus a whopping 11 grams of fat in a tablespoon of mayonnaise.

Top your burger in healthful style with dark, leafy green lettuce, shredded cabbage, fresh cilantro, basil or spinach.

1/4 cup chopped vegetables such as yellow onions,
green onions, zucchini, parsley (can be sautéed)

1/4 cup seasoned bread crumbs

3/4 lb. lean ground beef

- In a medium-size mixing bowl, combine the vegetables and bread crumbs. Add the ground beef and mix well.
- Shape the mixture into four 4-inch wide patties.
- Preheat the Grilling Machine for 3 - 5 minutes and place the patties on the grill four at a time.
- Cook for 5 - 6 minutes or until the meat is no longer pink and the juices run clear, turning once.
- Yield: Serves 4

This recipe is from The Healthy Gourmet (Clarkson Potter)
by Cherie Calbom.

Grilled Vegetables

6 slices eggplant, 1/2" thick (or use 2 baby eggplants)
2 small onions, sliced 1/2" thick
2 small tomatoes, diced
2 small zucchini, sliced
4 large cloves of garlic, peeled and sliced
4-6 mushrooms, sliced
1 tsp. olive oil (optional)

- Preheat the Grilling Machine for 3 - 5 minutes. At this time, also spread on olive oil if desired.
- Add the sliced eggplant and garlic, cover and cook 3 minutes.
- Add the slices of onion, zucchini, and mushrooms. Cover and cook 3 - 5 minutes.
- Remove the eggplant and zucchini and mushroom slices to a plate.
- Add tomatoes to the onion and garlic. Cover and cook for one minute.
- Remove and serve over the eggplant, zucchini, and mushrooms.
- Yield: Serves 2 - 4

Serve as an accompaniment to meat and pasta. Or stuff them into a piece of pita or french bread for a grilled vegetable sandwich.

Rosemary Lamb Chops

4 lamb chops, shoulder or loin
2 tsp. fresh chopped rosemary (or 1/2 tsp.dried)
ground black pepper to taste

- Coat chops with rosemary and pepper.
- Preheat the Grilling Machine for 3 - 5 minutes.
- Close Lid and cook for 5 minutes for medium (a hint of pink in the middle) and 7 minutes for well done.
- Serve immediately
- Yield: Serves 4

Mustard Lemon Chicken Breasts

2 Tbsp. mustard
2 Tbsp. balsamic vinegar
3 Tbsp. lemon juice
2 cloves garlic, minced
1 tsp. paprika
4 6 oz. chicken breasts halved with the skin taken off

- Preheat the Grilling Machine for 3 - 5 minutes.
- Mix first 5 ingredients.
- Add chicken breast and let it marinate for at least 1/2 hour.
- Place marinated chicken on Grilling Machine and close Lid. Let cook for 3-1/2 minutes.
- Remove and serve.
- Yield: Serves 4

Sole with Tomatoes

2 tsp. olive oil or red wine (optional)
2 small onions, diced
2 cloves garlic, minced
2 small tomatoes, chopped
2 Tbsp. fresh basil or 1/2 tsp. dried, chopped
1 Tbsp. fresh parsley, chopped
1 Tbsp. ground pepper
1 Tbsp. lemon juice
1 lb. fillet of sole (or any white fish fillet)

- Preheat the Grilling Machine for 3 - 5 minutes.
- Sauté the onion and garlic in oil or wine for 2 minutes, stirring occasionally.
- Add the tomato, half of the herbs and a few grinds of pepper. Lay the fish on top, add the lemon juice and remaining herbs.
- Cover and let cook for 2-3 minutes.
- Lift the fish and the vegetables onto a plate. If any juices have dripped into the Drip Tray, use as a sauce to pour on top of the fillet.
- Serve with fresh bread or rice.
- Yield: Serves 3 - 4

Strip Steak Polynesian

4 Tbsp. soy sauce
2 cloves garlic, minced
2 tsp. honey
4 - 6 oz. strip steaks

- Combine first 3 ingredients.
- Marinate the strip steak in the mixture for approximately one hour in the refrigerator.
- Preheat the Grilling Machine for 3 - 5 minutes.
- Place the marinated strip steak onto the preheated grill.
- Grill for 3 minutes, open grill, add the rest of the marinade sauce to the top of the steaks.
- Grill for 1 minute, open grill and serve on a bed of rice.
- Yield: Serves 4

Burritos

2 small onions, chopped
4 cloves garlic, minced
4 cups ground meat, shredded beef, or chicken cubed
2-1/2 cups canned red chili sauce
2 tsp. salt
1 tsp. cinnamon & cumin

- Preheat the Grilling Machine for 3 - 5 minutes.
- Add onions and garlic and sauté for 1 minute.
- Add meat/chicken and cook for 3 minutes or until cooked through.
- Add red chili sauce and seasoning until mixed through and hot.
- Remove from grill.
- Yield: Makes 8 burritos

Roll into warmed flour tortilla and top with your choice of guacamole, sour cream, shredded Jack cheese.

Additional Tips

Hot Dogs are quick and easy:

- Preheat the Grilling Machine for 3 - 5 minutes.
- Add hot dogs lengthwise to the grill. Cook for 2-1/2 minutes or until desired brownness is achieved.

Self browning hash brown potato patties are also easily prepared.

- Preheat the Grilling Machine for 3 - 5 minutes.
- Add hash browns on the Grill surface, and cook for approximately half the time stated on the package for oven preparation.

Fresh peppers can be grilled for 2-3 minutes for skinning purposes.

Also, great for grilled cheese sandwiches.

ONE-YEAR LIMITED WARRANTY

This Salton, Inc. product warranty extends to the original consumer purchaser of the product.

Warranty Duration: This product is warranted to the original consumer purchaser for a period of one (1) year from the original purchase date.

Warranty Coverage: This product is warranted against defective materials or workmanship. This warranty is void if the product has been damaged by accident, in shipment, unreasonable use, misuse, neglect, improper service, commercial use, repairs by unauthorized personnel or other causes not arising out of defects in materials or workmanship. This warranty is effective only if the product is purchased and operated in the USA and Canada, and does not extend to any units which have been used in violation of written instructions furnished by Salton, Inc., or to units which have been altered or modified or to damage to products or parts thereof which have had the serial number removed, altered, defaced or rendered illegible.

Warranty Disclaimers: This warranty is in lieu of all warranties expressed or implied and no representative or person is authorized to assume for Salton, Inc. any other liability in connection with the sale of our products. There shall be no claims for defects or failure of performance or product failure under any theory of tort, contract or commercial law including, but not limited to, negligence, gross negligence, strict liability, breach of warranty and breach of contract.

Salton, Inc. is not responsible or liable for indirect, special or consequential damages arising out of or in connections with the use or performance of the product or other damages with respect to loss of property, or loss of revenues or profit.

Warranty Performance: During the above one-year warranty period, a product with a defect will be either repaired or replaced with a reconditioned comparable model (at Salton, Inc.'s option) when the product is returned to the Salton, Inc. facility. The repaired or replacement product will be in warranty for the balance of the one-year warranty period and an additional one-month period. No charge will be made for such repair or replacement.

Service and Repair

Should the appliance malfunction, you should first call toll-free 1-800-233-9054 between the hours of 8:00 am and 5:00 pm Central Standard Time and ask for CONSUMER SERVICE. Please refer to model GR30/GR30CB when you call.

In-Warranty Service (USA) for an appliance covered under the warranty period, no charge is made for service or postage. Contact Consumer Service for return authorization.

In-Warranty Service (Canada) for an appliance covered under the warranty period, no charge is made for service or postage. Please return the product insured, packaged with sufficient protection, and postage and insurance prepaid to the address listed below. Customs duty/brokerage fee, if any, must be paid by the consumer.

Out-of-Warranty Service: A flat rate charge by model is made for out-of-warranty service. Include \$10.00 (U.S.) for return shipping and handling.

Salton, Inc. cannot assume responsibility for loss or damage during incoming shipment. For your protection, carefully package the product for shipment and insure it with the carrier. Be sure to enclose the following items with your appliance: any accessories related to your problem; your full return address and daytime phone number; a note describing the problem you experienced; a copy of your sales receipt or other proof of purchase to determine warranty status. C.O.D. shipments cannot be accepted.

Return the appliance to:

ATTN: Repair Department, Salton, Inc.
708 South Missouri St. Macon, MO 63552

For more information on Salton/MAXIM products:

visit our website: <http://www.salton-maxim.com>, or you can email us at: salton@saltonusa.com

Printed in China

© 2000 Salton, Inc.

P/N# 60550ESF

MANUEL D'UTILISATION

Modèle GR30/GR30CB

GEORGE FOREMAN

LEAN
MEAN
FAT REDUCING
GRILLING
MACHINE!



George Foreman



LA « MACHINE À GRILLADES »
POUR CUISINE-SANTÉ

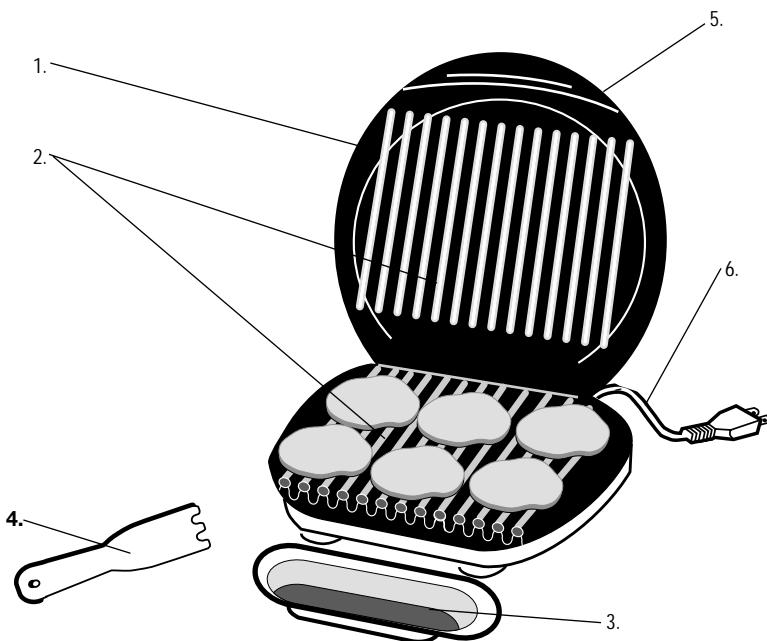
Important pour votre sécurité

L'utilisation d'appareils électroménagers nécessite certaines précautions élémentaires:

1. Lire soigneusement toutes les instructions.
2. Ne pas toucher les surfaces chaudes; se servir des poignées.
3. Pour éviter un incendie, un choc électrique et des blessures, ne pas plonger le cordon et la fiche électrique ni l'appareil de cuisson dans l'eau ou tout autre liquide.
4. Ne pas laisser un enfant se servir ni s'approcher sans surveillance d'un appareil électrique.
5. Débrancher l'appareil après usage et avant de le nettoyer. Laisser refroidir l'appareil avant de le nettoyer ou avant d'installer ou de retirer un élément.
6. Ne pas utiliser un appareil lorsque son cordon ou sa fiche électrique est endommagé ni lorsque cet appareil ne fonctionne pas normalement ou qu'il a subi quelque dommage que ce soit. Pour toute réparation, inspection ou réglage, confiez l'appareil au centre de service agréé le plus proche.
7. L'utilisation d'accessoires non recommandés par le fabricant peut provoquer un incendie ou un choc électrique et peut entraîner des blessures.
8. Ne pas utiliser à l'extérieur.
9. Ne pas laisser fonctionner cet appareil sans surveillance.
10. Ne pas laisser le cordon électrique pendre sur le bord d'une table ou d'un comptoir, ni le mettre en contact avec des surfaces très chaudes.
11. Ne pas placer l'appareil sur une cuisinière électrique ou à gaz ou à proximité de celle-ci, ni dans un four chaud.
12. Pour débrancher l'appareil, saisir la fiche et la retirer de la prise sans tirer sur le cordon.
13. Ne pas se servir de cet appareil pour d'autres usages que ceux pour lesquels il a été conçu.
14. Pour déplacer un appareil contenant de l'huile chaude ou toute autre liquide chaud, faire preuve d'une extrême prudence.
15. Cet appareil est uniquement destiné à un usage ménager.

VEUILLEZ CONSERVER CES INSTRUCTIONS

Les éléments de la machine à grillades GR30/GR30CB



1. Corps de l'appareil
2. Plaques de cuisson
3. Bac d'égouttement
4. Spatule en plastique
5. Voyant de mise sous tension
6. Cordon électrique

Fiche électrique polarisée

Par mesure de sécurité, cet appareil est muni d'une fiche électrique polarisée (l'une des lames est plus large que l'autre). Ce type de fiche ne peut s'insérer dans une prise murale polarisée que dans un seul sens. Si la fiche ne rentre pas convenablement dans la prise, tournez-la dans l'autre sens. Si elle ne rentre toujours pas convenablement, faites appel à un électricien professionnel. Ne pas tenter de contourner ce dispositif de sécurité.

Cordón électrique

Le cordon électrique est court afin de réduire les risques d'enchevêtrement et d'accidents. Si vous utilisez un cordon électrique plus long ou une rallonge, faites preuve de plus de prudence lors de l'utilisation de l'appareil. Si vous utilisez un cordon électrique plus long ou un cordon de rallonge, assurez-vous que sa puissance soit équivalente ou supérieure à celle de l'appareil. Ne pas laisser pendre le cordon sur le bord d'un comptoir ou d'une table, car un enfant pourrait le tirer volontairement ou s'y accrocher accidentellement.

ATTENTION : Pour éviter que les produits plastifiants ne se transmettent au fini de votre comptoir ou de votre meuble, placez sous l'appareil des dessous de plats ou des napperons NE CONTENANT PAS DE MATIÈRE PLASTIQUE.

Sans cette précaution, la surface du comptoir ou du meuble pourrait s'assombrir, s'endommager ou se tacher.

Mode d'emploi de la machine à grillade

1. Avant la première utilisation, essuyez les plaques de cuisson avec un chiffon humide pour enlever toute la poussière.
2. Préchauffage: Fermez le couvercle et branchez le cordon électrique dans une prise murale de 120 V c.a. avec prise de terre. Le voyant de mise sous tension s'allumera indiquant que les plaques électriques chauffent. Laissez l'appareil chauffer pendant 3 à 5 minutes.
3. À l'aide d'une poignée porte-récipient, ouvrez prudemment le couvercle.
4. Glissez le bac pour l'égouttement de la graisse sous l'avant de l'appareil.
5. Déposez délicatement les aliments sur la plaque de cuisson inférieure.
6. Fermez le couvercle et laissez cuire les aliments pendant le temps désiré. (Consultez les suggestions culinaires à la fin de ce manuel). Le voyant de mise sous tension s'allumera durant toute la période de cuisson dès que vous refermerez le couvercle. *Ne pas laisser fonctionner cet appareil sans surveillance!*
7. À la fin du temps de cuisson désiré, les aliments sont prêts à servir.
8. Avec une poignée porte-récipient, ouvrez prudemment le couvercle.
9. Saisissez les aliments à l'aide de la spatule en plastique fournie avec l'appareil. N'utilisez que des ustensiles en plastique ou en bois afin de ne pas égratigner la surface de cuisson anti-adhésive. Ne jamais utiliser de pinces en métal, de fourchette ou de couteau, car ces ustensiles peuvent endommager le revêtement des plaques de cuisson.
10. Débranchez le cordon électrique de la prise murale et laissez l'appareil refroidir. *ATTENTION : Pour éviter de provoquer des étincelles dans la prise murale, assurez-vous que le témoin de « Marche » est éteint avant de débrancher l'appareil.*
11. Lorsque l'appareil n'est plus chaud, vous pouvez retirer le bac d'égouttement et le vider. Assurez-vous que la graisse ait refroidi avant de retirer le bac d'égouttement.

Instructions d'entretien

ATTENTION: Pour éviter des brûlures, laisser refroidir le gril complètement avant de le nettoyer.

1. Avant de nettoyer l'appareil, laissez-le refroidir après avoir débranché le cordon électrique de la prise murale.
2. *Nettoyage intérieur:* Placez le bac d'égouttement sous l'avant de l'appareil. À l'aide de la spatule en plastique, enlevez tous résidus de graisse et d'aliment sur les plaques de cuison. Essuyez ces dernières avec du papier essuie-tout ou une éponge. Les résidus tomberont dans le bac d'égouttement.
3. *Résidus tenaces:* Essuyez les plaques avec une éponge humide pendant que le gril est encore légèrement chaud.
4. Videz le bac d'égouttement et nettoyez-le à l'eau chaude savonneuse, puis essuyez-le.
5. *Nettoyage extérieur:* Passez une éponge avec un peu d'eau chaude sur l'appareil, puis essuyez-le avec un torchon doux et sec.
6. Ne jamais utiliser de laine d'acier, de tampons à récurer ni de produits abrasifs pour nettoyer le gril.
7. Ne jamais plonger l'appareil dans de l'eau ni dans aucun autre liquide.

Recettes

NOTE: Pour toutes les recettes, n'oubliez pas de placer le bac d'égouttement sous l'avant de votre gril afin de recueillir toutes les graisses qui résultent de la cuisson.

Petit déjeuner des champions

Vous pouvez commencer votre journée par une steakette grillée qui, non seulement vous fera plaisir, mais sera sans danger pour votre santé. Une steakette juteuse et succulente, servie sur du pain de campagne, est un petit déjeuner complet. Prenez du hachis de poitrine de dinde, car la poitrine contient moins de gras que la viande brune et la peau. La dinde, en particulier la viande blanche, est une excellente source de niacines, lesquelles constituent un apport important en vitamine B, indispensable au bon fonctionnement du système nerveux.

1 blanc d'oeuf légèrement battu
1/3 tasse d'oignon finement haché
1/4 tasse de pommes déshydratées finement coupées ou
1/2 tasse de pomme Délicieuse hachée fraîche
1/4 tasse de chapelure assaisonnée
2 c. à table de persil frais coupé
1/2 c. à thé de sel marin
1/2 c. à thé de sauge moulue
1/4 c. à thé de noix de muscade moulue
1/4 c. à thé de poivre noir
1/8 c. à thé poivre de cayenne
1/2 lb de hachis de poitrine de dinde, maigre

- Dans un bol de taille moyenne, mélangez le blanc d'oeuf, l'oignon, les pommes déshydratées ou fraîches, la chapelure, le persil, le sel, la sauge, la noix de muscade, le poivre noir et le poivre de cayenne. Ajoutez le hachis de dinde et mélangez soigneusement.
- Avec le mélange, faites huit ou neuf steakettes de 2 pouces de diamètre.
- Préchauffez le gril et placez les steakettes, 4 à la fois, sur la plaque. Laissez cuire en les retournant une ou deux fois, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose et que le jus de cuisson soit transparent.
- Donne 8 à 9 steakettes.

Cette recette est extraite de « The Healthy Gourmet » (Clarkson Potter) de Cherie Calborn.

Petit déjeuner texan

Un petit déjeuner épicé comme on les aime dans le sud-ouest. Ces steakettes sont délicieuses avec des légumes sautés ou avec des oeufs brouillés et de la salsa maison. Pour éliminer le maximum de gras, choisissez du boeuf haché maigre à 90%. Le boeuf maigre à 90% contient 9 g de gras dont 4 g de gras saturés ; tandis que le boeuf maigre à 73% contient 18 g de gras dont 7 g de gras saturés.

1 blanc d'oeuf légèrement battu
1/3 tasse d'oignon finement haché
1/4 tasse de chapelure assaisonnée
1/4 tasse de piment fort vert coupé en dés
1 gousse d'ail (grosse), émincée
2 c. à table de cilantro frais coupé
1 c. à table de vinaigre de cidre
1-1/2 c. à thé de chili en poudre
1/4 c. à thé de sel marin
1/8 c. à thé de poivre de cayenne
1/2 lb de boeuf haché maigre

- Dans un bol de taille moyenne, mélangez le blanc d'oeuf, l'oignon, la chapelure, le piment fort, l'ail, le cilantro, le vinaigre, le chili, le sel et le poivre de cayenne. Ajoutez le boeuf haché et mélangez bien.
- Avec le mélange, faites huit steakettes de 3 pouces de diamètre.
- Préchauffez le gril pendant 3 à 5 minutes et placez les steakettes sur la plaque, quatre à la fois.
- En la retournant une ou deux fois, laissez cuire la viande 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle ne soit plus rose et que le jus de cuisson soit transparent.
- Donne 8 steakettes.

Cette recette est extraite de « The Healthy Gourmet » (Clarkson Potter) de Cherie Calborn.

Super Burger George Foreman

Un délicieux hamburger, encore meilleur, à notre avis, que son cousin le hamburger 100% viande. Réduire notre consommation de viande est bénéfique pour notre santé, ainsi, pour réduire la teneur en gras saturé d'un hamburger ordinaire, vous pouvez réduire la quantité de viande et la remplacer par des ingrédients végétaux. Pour cette recette, nous avons ajouté de la chapelure et des légumes hachés. Vous pouvez également essayer avec du riz cuit ou d'autres céréales. Optez également pour des petits pains de blé entier ; ils contiennent généralement moins de matières grasses que les petits pains ordinaires ou même réduits en calories.

Si vous ne pouvez résister devant un burger au fromage, choisissez du fromage suisse ; sa teneur en gras est de 1 gramme inférieure à celle du Cheddar, American ou Monterey Jack, avec 8 g de matières grasses contre 9 g par once de fromage. Toutefois le Cheddar ou le Suisse allégé contient deux fois moins de matières grasses, soit 4 g par once. La moutarde contient 1 g de gras par cuillère à table, tandis qu'une cuillère à table de mayonnaise en contient 11 g.

Choisissez une garniture diététique pour votre burger : des feuilles de laitue bien vertes, du choux émincé, du cilantro, du basilic ou des épinards frais.

1/4 tasse de légumes hachés tels que des oignons, des échalotes, un zucchini, du persil (peuvent être sautés)

1/4 tasse de chapelure assaisonnée

3/4 lb de boeuf haché maigre

- Dans un bol de taille moyenne, mélangez les légumes et la chapelure. Ajoutez le boeuf haché et mélangez soigneusement.
- Avec le mélange faites quatre steaks de 4 pouces de diamètre.
- Préchauffez le gril pendant 3 à 5 minutes puis faites cuire les steaks, quatre à la fois.
- En les retournant une seule fois, cuire pendant 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose et que le jus de cuisson soit transparent.
- Donne 4 portions.

Cette recette est extraite de « The Healthy Gourmet » (Clarkson Potter) de Cherie Calborn.

Grillade de légumes

6 tranches d'aubergines de 1/2 po d'épaisseur (ou 2 petites aubergines)
2 petits oignons, en tranches de 1/2 po
2 petites tomates, en dés
2 petits zucchinis, en tranches
4 grosses gousses d'ail, pelées et tranchées
4 à 6 champignons, tranchés
1 c. à thé d'huile d'olive (facultatif)

- Préchauffez le gril pendant 3 à 5 minutes. Étendez l'huile d'olive à ce moment si désiré.
- Ajoutez les tranches d'aubergine et l'ail, couvrez et cuisez 3 minutes.
- Ajoutez les tranches d'oignon, de zucchini et de champignon. Couvrez et cuisez 3 à 5 minutes.
- Retirez les tranches d'aubergine, de zucchini et de champignons et placez-les sur une assiette.
- Sur le gril, ajoutez les tomates aux oignons et à l'ail. Couvrez et cuisez pendant une minute.
- Retirez et déposez sur les tranches d'aubergine, de zucchini et de champignons.
- Donne 2 à 4 portions.

Pour accompagner la viande et les pâtes ou pour garnir un pain pita ou un sandwich au pain français.

Côtelettes d'agneau au romarin

4 côtelettes d'agneau, dans la longe ou l'épaule.
2 c. à thé de romarin frais, haché (ou 1/2 c. à thé de romarin séché)
Poivre noir moulu, au goût

- Enduisez les côtelettes de romarin et de poivre.
- Préchauffez le gril pendant 3 à 5 minutes.
- Fermez le couvercle et cuisez pendant 5 minutes pour une cuisson moyenne (centre légèrement rosé) et 7 minutes pour une cuisson à point.
- Servez immédiatement.
- Donne 4 portions.

Poitrines de poulet moutarde et citron

2 c. à table de moutarde
2 c. à table de vinaigre balsamique
3 c. à table de jus de citron
2 gousses d'ail, émincées
1 c. à thé de paprika
4 à 6 onces de poitrines de poulet sans peau, coupées en deux

- Préchauffez le gril pendant 3 à 5 minutes.
- Mélangez ensemble les 5 premiers ingrédients.
- Ajoutez les poitrines de poulet et laissez-les mariner pendant au moins une demi-heure.
- Déposez le poulet mariné sur le gril et fermez le couvercle. Laissez cuire environ 3-1/2 minutes.
- Retirez et servez.
- Donne 4 portions.

Filets de sole aux tomates

2 c. à thé d'huile d'olive ou de vin rouge (facultatif)
2 petits oignons, en dés
2 gousses d'ail, émincées
2 petites tomates, hachées
2 c. à table de basilic frais (ou 1/2 c. à thé de basilic séché)
1 c. à table de persil frais, haché
1 c. à table de poivre moulu
1 c. à table de jus de citron
1 lb de filet de sole (ou d'autre poisson à chair blanche)

- Préchauffez le gril pendant 3 à 5 minutes.
- Faites sauter les oignons et l'ail dans de l'huile ou du vin pendant 2 minutes en remuant de temps en temps.
- Ajoutez les tomates, la moitié des fines herbes et un peu de poivre. Déposez le poisson par-dessus et ajoutez le jus de citron et le restant des fines herbes.
- Couvrez et laissez cuire pendant 2 à 3 minutes.
- Déposez le poisson et les légumes dans un plat. Si du jus de cuisson s'est écoulé dans le bac d'égouttement, versez-le sur le poisson.
- Servez avec du pain frais ou du riz.
- Donne 3 à 4 portions.

Lamelles de boeuf Polynésienne

4 c. à table de sauce soya
2 gousses d'ail, émincées
2 c. à thé de miel
4 à 6 onces de boeuf en lamelles

- Combinez les 3 premiers ingrédients.
- Faites mariner les lamelles de viande dans le mélange pendant environ une heure au réfrigérateur.
- Préchauffez le gril pendant 3 à 5 minutes.
- Déposez les lamelles de viande sur le gril.
- Laissez cuire pendant 3 minutes. Ouvrez le gril et ajoutez le reste de la marinade sur la viande.
- Laissez griller encore une minute. Ouvrez le gril et servez la viande sur un lit de riz.
- Donne 4 portions.

Burritos

2 petits oignons, hachés
4 gousses d'ail, émincées
4 tasses de viande hachée, de boeuf émincé ou de morceaux de poulet
2-1/2 tasses de sauce chili en boîte
2 c. à thé de sel
1 c. à thé de cannelle et cumin

- Préchauffez le gril pendant 3 à 5 minutes.
- Ajoutez les oignons et l'ail et faire sauter pendant une minute.
- Ajoutez la viande et laissez cuire pendant 3 minutes ou jusqu'à cuisson complète.
- Ajoutez la sauce chili et l'assaisonnement et mélangez bien jusqu'à ce qu'ils soit chauds.
- Retirez du gril.
- Donne 8 Burritos

Enroulez dans des tortillas préalablement réchauffés et garnissez de guacamole, de crème sûre, de fromage Jack émietté.

Quelques suggestions

La préparation de hot-dogs est plus facile et plus rapide:

- Préchauffez la machine à grillades pendant 3 à 5 minutes.
- Déposez les hot-dogs longitudinalement sur le gril et cuisez pendant 2-1/2 minutes ou jusqu'au degré de rôtissage désiré.

Préparez des crêpes de pommes de terre sautées en un tourne-main.

- Préchauffez la machine à grillades pendant 3 à 5 minutes.
- Déposez les crêpes de pommes de terre sur le gril et cuisez pendant environ la moitié du temps suggéré sur l'emballage pour une cuisson au four.

Pour peler des poivrons frais, vous pouvez les passer au gril pendant 2 à 3 minutes.

La machine à grillades est idéale pour griller les sandwichs au fromage.

GARANTIE LIMITÉE D'UN AN

Cette garantie est accordée à l'acheteur initial de ce produit Salton, Inc.

Durée de la garantie : L'acheteur initial de ce produit bénéficie d'une garantie d'un (1) an à compter de la date de l'achat.

Étendue de la garantie : Ce produit est garanti contre tout vice de pièce et de fabrication. La garantie est annulée si le produit a subi des dommages résultant d'un accident, de son expédition, d'un usage inadéquat ou abusif, d'une négligence, d'un entretien inapproprié, d'un usage à but commercial, d'une réparation effectuée par des personnes non agréées, ou de toute autre cause ne provenant pas d'un défaut de fabrication ou de matériaux. Cette garantie n'est valide que si le produit a été acheté aux États-Unis ou au Canada et ne couvre pas les produits dont l'utilisation n'est pas conforme aux instructions du fabricant, ni les produits qui ont subi des altérations ou des transformations, ou dont le numéro de série a été effacé, modifié ou rendu illisible.

Renonciations de la garantie : Cette garantie annule toute autre garantie expresse ou implicite et aucune société ou personne n'est autorisée à assumer au nom de Salton, Inc. d'autres responsabilités en rapport avec la vente de nos produits. Il ne sera accepté aucune réclamation pour défaut ou problème de fonctionnement du produit en vertu d'aucune théorie concernant les torts, d'aucun contrat ou de loi commerciale invoquant, entre autres, la négligence, la négligence grave, la responsabilité absolue, la rupture de garantie et la rupture de contrat.

Salton, Inc. ne peut être tenu responsable de dommages directs ou indirects consécutifs ou reliés à l'utilisation ou la performance du produit, ni d'aucun autre dommage concernant la perte de biens, de revenus ou de profits.

Exercice de la garantie : Durant la période de garantie d'un an, tout produit défectueux retourné à Salton, Inc. sera soit réparé, soit remplacé par un modèle équivalent (selon le choix de Salton, Inc.). Le produit réparé ou le produit de remplacement sera couvert pour le restant de la période de validité de la garantie, assorti d'un mois de garantie supplémentaire. Aucun paiement ne sera exigé pour la réparation ou le remplacement.

Service et Réparations

En cas de mauvais fonctionnement de cet appareil, veuillez, en premier lieu, appeler au numéro 1-800-233-9054 (sans frais) entre 9 h et 17 h Heure Normale du Centre et demandez le Service à la clientèle en précisant que vous avez un problème avec l'un de nos appareils.

Service sous garantie (É.-U.) : Durant la période de garantie, vous ne déboursez aucun frais pour la réparation ni l'expédition de l'appareil. Veuillez appeler pour obtenir une autorisation de retour.

Service sous garantie (Canada) : Durant la période de garantie, vous ne déboursez aucun frais pour la réparation et la réexpédition de l'appareil. Veuillez emballer le produit avec une protection suffisante et l'expédier frais de port et d'assurance payés, à l'adresse ci-dessous. Le cas échéant, les frais de douane ou de courtage sont à la charge du client.

Service hors-garantie : Un tarif fixe par modèle s'applique à la réparation des appareils hors-garantie. Veuillez joindre la somme de 10.00\$ (U.S.) pour les frais de réexpédition et de manutention.

Salton, Inc. ne peut être tenu responsable de la perte du produit ou de dommages subis par celui-ci lors de l'expédition. Pour votre protection, veuillez emballer soigneusement l'appareil et l'assurer auprès du transporteur. Assurez-vous de joindre les pièces suivantes à votre appareil : tout accessoire relié au problème ; vos noms, adresse et numéro de téléphone ; une description du problème et une copie de votre facture ou toute autre preuve d'achat déterminant l'état de la garantie. Les envois en port dû (C.O.D.) ne sont pas acceptés.

Expédiez l'appareil à :

ATTN: Repair Department
Salton, Inc.[®]
708 South Missouri St. Macon, MO 63552

Pour en savoir plus sur les produits visitez notre site internet : <http://www.salton-maxim.com>
ou adressez un courrier électronique à : salton@saltonusa.com

MANUAL DEL USUARIO
Modelo No. GR30/GR30CB

GEORGE FOREMAN

LEAN
MEAN
FAT REDUCING
GRILLING
MACHINE!




<<LEAN MEAN FAT REDUCING GRILLING
MACHINE de
GEORGE FOREMAN>>

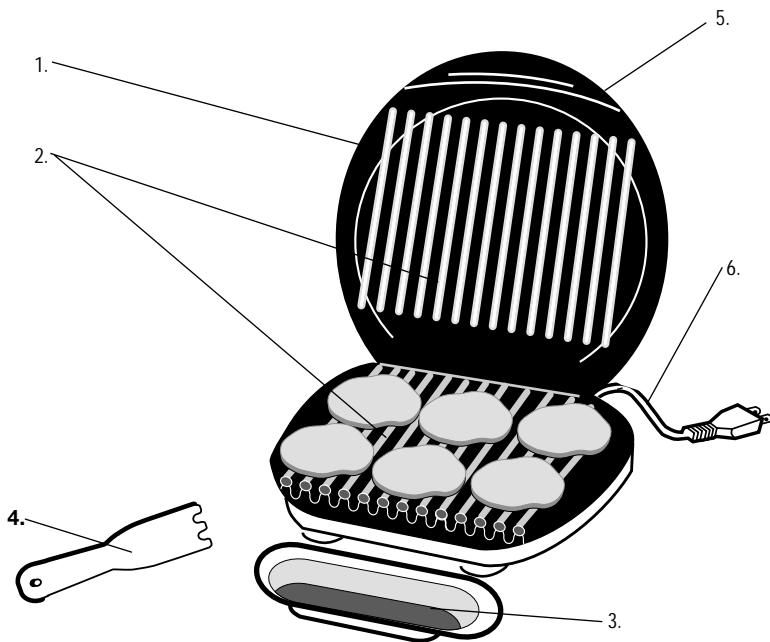
Advertencias importantes

Cuando se utilizan artefactos electrodomésticos, se deben tomar medidas elementales de seguridad, incluso las siguientes:

1. Lea todas las instrucciones.
2. No toque las superficies calientes. Use las manijas o perillas.
3. Para evitar incendios, descargas eléctricas o lesiones personales, no sumerja el cordón, el enchufe o la unidad en agua ni en ningún otro líquido.
4. Supervise de cerca todo artefacto electrodoméstico que usen los niños o que se usen cerca de ellos.
5. Desenchufe la unidad del tomacorriente cuando no se usa y antes de limpiarla. Deje que la unidad se enfrie antes de agregar o retirar piezas y antes de limpiarla.
6. No use ningún artefacto electrodoméstico con un cordón o enchufe dañado o después que el artefacto haya fallado o se haya dañado.
7. El uso de accesorios no recomendados por el fabricante del artefacto electrodoméstico puede causar incendios, descargas eléctricas o lesiones personales.
8. No use al aire libre.
9. No desatienda el artefacto mientras esté usándolo.
10. No permita que el cordón cuelgue de la mesa o "encimera" ni que entre en contacto con superficies calientes.
11. No coloque cerca de un hornillo de gas o eléctrico, sobre el mismo o en un horno caliente.
12. Para desconectar, tome el enchufe y quitelo del tomacorriente.
13. No utilice este artefacto electrodoméstico para ninguna otra aplicación que no sea para la cual fue destinada.
14. Se debe tener sumo cuidado al mover un artefacto electrodoméstico que contenga aceite u otros líquidos calientes.
15. Este artefacto eléctrico es para uso doméstico únicamente.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Componentes de la parilla GR30/GR30CB



1. Cuerpo de la parilla
2. Placas acanaladas de la parilla
3. Bandeja colectora
4. Espátula de plástico
5. Luz de encendido
6. Cordón

Enchufe polarizado

Este artefacto electrodoméstico tiene un enchufe polarizado (una patilla es más ancha que la otra): Para reducir el riesgo de descarga eléctrica, hay una sola manera de colocar este enchufe en un tomacorriente polarizado. Si el enchufe no calza bien en el tomacorriente, hay que darlo vuelta. Si aún así no encaja bien, comuníquese con un electricista idóneo. No trate de modificar el enchufe de manera alguna.

Instrucciones para el cordón corto

Este artefacto viene con un cordón corto para evitar que se enrede o que alguien pueda tropezar con el mismo. Hay cordones eléctricos desmontables más largos o cables prolongadores que se pueden utilizar con esta unidad, siempre y cuando se lo haga con cuidado.

Si se usa un cordón desmontable más largo o un cable prolongador, (1) la clasificación eléctrica indicada del cable prolongador debe ser equivalente, como mínimo, a la clasificación eléctrica del artefacto y (2) el cable más largo debe estar acomodado de manera tal que no cuelgue de la mesa o "encimera" para que los niños no puedan tirar de él ni tropezarse por accidente.

PRECAUCIÓN: Para evitar que pasen los plastificantes de la encimera o mesa u otro tipo de mueble, coloque posavasos o manteles individuales que NO SEAN PLÁSTICOS entre el artefacto y la superficie de la encimera o mesa.

Si no lo hace, es probable que se oscurezca o que se produzcan manchas permanentes o descoloraciones.

Uso de la Lean Mean Fat Reducing Grilling Machine de George Foreman

1. Antes de usar la parilla por primera vez, límpie la superficie de las placas acanaladas con un trapo húmedo para quitar el polvo.
2. Precalentamiento: Cierre la tapa y enchufe el cordón en un tomacorriente de 120 V CA. La luz de encendido indicará que los elementos se están calentando. Deje que la parilla se caliente durante unos 3 a 5 minutos.
3. Use una “agarradera” para levantar la tapa con cuidado.
4. Deslice la bandeja colectora de grasa debajo de la parte delantera de la unidad.
5. Coloque con cuidado los ingredientes que desee cocinar en la placa acanalada inferior.
6. Cierre la tapa y deje que la comida se cocine el tiempo necesario. (Consulte algunas sugerencias en la sección Recetas que se encuentra en la parte de atrás de este libro.) La luz de alimentación eléctrica se enciende cuando la tapa está cerrada e indica que los elementos se están calentando. *No desatienda el artefacto mientras esté usándolo.*
7. La comida estará cocida después del tiempo de cocción adecuado.
8. Use una “agarradera” para levantar la tapa con cuidado.
9. Retire la comida con la espátula de plástico provista. Siempre use utensilios de plástico o de madera para no rayar la superficie antiadherente. Nunca use pinzas de metal, tenedores o cuchillos ya que podría dañar la capa protectora de las placas acanaladas.
10. Desconecte el enchufe del tomacorriente y deje que la parrilla se enfrié. *PRECAUCIÓN: Para evitar chispas en el tomacorriente al desconectar el enchufe, cerciórese de que la luz de encendido esté apagada (“off”, no iluminada) antes de desconectar el enchufe del tomacorriente.*
11. Una vez fría, puede retirar y vaciar la bandeja colectora.
Asegúrese de que el líquido se ha enfriado antes de retirar la bandeja colectora.

Instrucciones para el mantenimiento

PRECAUCIÓN. Para evitar quemaduras, deje que la parrilla se enfríe por completo antes de limpiarla.

1. Antes de limpiar, desenchufe la parrilla del tomacorriente y deje que se enfríe.
2. *Limpieza del interior:* Coloque la bandeja colectora debajo de la parte delantera de la parrilla. Utilice la espátula diseñada especialmente para quitar cualquier exceso de grasa o de comida. Limpie las placas acanaladas con toallas de papel absorbente o con una esponja. Los restos caerán sobre la bandeja colectora.
3. *Residuos difíciles de limpiar:* Use una esponja mojada para limpiar las placas acanaladas mientras la parrilla esté tibia.
4. Vacíe la bandeja colectora y límpie con agua jabonosa tibia. Pase un trapo para secar.
5. *Limpieza del exterior:* Limpie con una esponja humedecida en agua tibia y seque con un trapo suave y seco.
6. No use lana de acero, esponjillas para fregar o limpiadores abrasivos en ninguna parte de la parrilla.
7. No la sumerja en agua ni en ningún otro líquido.

Recetas

NOTA: Para todas las recetas, recuerde que debe colocar la bandeja colectora en la parte delantera de la parilla para atrapar la grasa durante la cocción.

El desayuno de un campeón sin sentimiento de culpa

Puede comenzar su día con una tortita hecha con carne de salchicha que no sólo tiene buen sabor sino que también es saludable. Esta salchicha jugosa y muy sabrosa acompañada de un bollo al estilo campestre se sirve como desayuno completo. Elija pechuga de pavo molida, la cual contiene menos grasa que la carne negra de pavo molida con piel. El pavo, en especial la carne blanca, es una buena fuente de niacina, un componente de la vitamina B, la cual es importante para mantener el sistema nervioso saludable.

1 clara de huevo ligeramente batida

1/3 taza de cebolla picada fina

1/4 taza de manzanas disecadas en trozos, o bien 1/2 taza de manzana deliciosa picada fina

1/4 taza de pan rallado sazonado

2 cucharadas de perejil fresco

1/2 cucharadita de sal

1/2 cucharadita de salvia molida

1/2 cucharadita de nuez moscada

1/4 cucharadita de pimienta negra

1/8 cucharadita de pimienta de cayena

1/2 libra de pechuga de pavo molida

- En un bol mediano, combine la clara de huevo, la cebolla, las manzanas disecadas o frescas, el pan rallado, perejil, sal, salvia, nuez moscada, pimienta negra y pimienta de cayena. Agregue la carne de pavo molida y mezcle bien.
- Divida la mezcla en ocho o nueve tortitas de 2 pulg. de diámetro.
- Caliente la parilla y coloque las tortitas de a cuatro por vez. Cocine 5 minutos o hasta que la carne pierda su color rosado y los jugos no tengan más color; voltee una o dos veces.
- Porciones: 8 - 9 tortitas

Esta receta es del libro "The Healthy Gourmet" (Clarkson Potter) por Cherie Calbom.

Salchicha a la tejana de George

Una salchicha bien condimentada con un verdadero sabor a la cocina del sudoeste estadounidense. Estas salchichas para el desayuno son fabulosas cuando se las acompaña con verduras saltadas o con una salsa de tomates fresca y huevos revueltos. Compre carne de res molida sin grasa en un 90% para lograr una salchicha que sea lo más magra posible. La carne magra en un 90% tiene 9 gramos de grasa, de los cuales 4 gramos son de grasas saturadas; mientras que la carne magra en un 73% tiene 18 gramos de grasa y 7 de esos gramos son de grasas saturadas.

1 clara de huevo ligeramente batida
1/3 taza de cebolla picada fina
1/4 taza de pan rallado sazonado
1/4 taza de ajíes verdes cortados en cubitos
1 diente grande de ajo, picado fino
2 cucharadas de cilantro fresco
1 cucharada de vinagre de sidra
1-1/2 cucharadita de chile en polvo
1/4 cucharadita de sal
1/8 cucharadita de pimienta de cayena
1/2 libra de carne magra de res molida

- En un bol mediano, combine la clara de huevo, cebolla, pan rallado, ají verde, ajo, cilantro, vinagre, chile en polvo, sal y pimienta de cayena. Agregue la carne molida y mezcle bien.
- Divida la mezcla en ocho o nueve tortitas de 3 pulg. de diámetro.
- Caliente la parilla durante unos 3 a 5 minutos y coloque las tortitas en la parrilla de a cuatro por vez.
- Cocine durante 5 minutos, o hasta que la carne pierda su color rosado y los jugos no tengan más color; voltee una o dos veces.
- Porciones: 8 tortitas

Esta receta es del libro "The Healthy Gourmet" (Clarkson Potter) por Cherie Calbom.

Poderosa hamburguesa de George Foreman

Una sabrosísima hamburguesa que realmente sabe mejor que todas las otras hamburguesas de carne. Vale la pena una buena comida con poco contenido de carne. Para reducir las grasas saturadas de una hamburguesa, puede disminuir la cantidad de carne y suplirla con ingredientes vegetales. A esta receta se han agregado pan rallado y verduras picadas. También puede probar con arroz cocido, otros granos o cereales. Además, elija bollos de trigo integral; por lo general contienen un gramo menos de grasa que los bollos comunes o aquellos con calorías reducidas.

Si no puede conformarse con una hamburguesa sin queso, el queso suizo tiene 8 gramos de grasa por onza de queso, es decir, un gramo menos de grasa que el queso Cheddar, el Americano o el Monterey Jack que contienen 9 gramos. No obstante, los quesos con calorías reducidas como el Cheddar o el suizo contienen la mitad de grasa: 4 gramos por onza. La mostaza contiene 1 gramo de grasa por cucharada, mientras que la misma cantidad de mayonesa contiene 11 gramos de grasa.

Cubra la hamburguesa con lechuga de hoja oscura, repollo rallado, cilantro fresco, albahaca o espinaca.

1/4 taza de verduras picadas como cebollas amarillas, cebollines, calabacines italianos, perejil (puede estar saltado).

1/4 taza de pan rallado sazonado

3/4 de libra de carne magra de res molida

- En un bol mediano, combine las verduras con el pan rallado. Agregue la carne molida y mezcle bien.
- Divida la mezcla en cuatro tortitas de 4 pulg. de diámetro.
- Caliente la parilla durante unos 3 a 5 minutos y coloque las tortitas en la parrilla de a cuatro por vez.
- Cocine 5 a 6 minutos o hasta que la carne pierda su color rosado y los jugos no tengan más color; volteé una vez.
- Porciones: Para 4 personas

Esta receta es del libro "The Healthy Gourmet" (Clarkson Potter) por Cherie Calbom.

Vegetales a la parrilla

6 rodajas de berenjena de 1/2 pulg. (o use 2 berenjenas pequeñas)
2 cebollas pequeñas, en rodajas de 1/2 pulg.
2 tomates pequeños, en cubos
2 calabacines italianos pequeños, en rodajas
4 dientes de ajo, pelados y cortados
4 a 6 champiñones, en rodajas
1 cucharadita de aceite de oliva (optativo)

- Caliente la parilla durante unos 3 a 5 minutos. Si lo desea, este es el momento para untarla con aceite de oliva.
- Agregue la berenjena cortada en rodajas y el ajo, cubra y cocine 3 minutos.
- Agregue las rodajas de cebolla, calabacines italianos y champiñones. Cubra y cocine 3 a 5 minutos.
- Retire las rodajas de berenjena, calabacines italianos y champiñones y coloque en un plato.
- Agregue los tomates a la cebolla y el ajo. Cubra y cocine un minuto.
- Retire y sirva sobre las berenjenas, calabacines y champiñones.
- Porciones: Para 2 a 4 personas

Sirva como acompañamiento para carnes y pastas. O bien, rellene un pan árabe o francés para preparar un sandwich de verduras a la parrilla.

Chuletas de cordero con romero

4 chuletas de cordero, paleta o lomo
2 cucharaditas de romero fresco picado (o 1/2 cucharadita de romero seco)
pimienta negra molida, a gusto

- Cubra las chuletas con romero y pimienta
- Caliente la parilla durante unos 3 a 5 minutos.
- Cierre la tapa y cocine 5 minutos si desea una chuleta con centro rosado y 7 minutos si la desea bien cocida.
- Sirva inmediatamente.
- Porciones: Para 4 personas

Pechugas de pollo con mostaza y limón

2 cucharadas de mostaza
2 cucharadas de vinagre balsámico
3 cucharadas de jugo de limón
2 dientes de ajo picados
1 cucharadita de paprika
4 a 6 onzas de pechugas de pollo sin piel

- Caliente la parilla durante unos 3 a 5 minutos.
- Mezcle los primeros 5 ingredientes
- Agregue las pechugas de pollo y deje marinar por lo menos media hora.
- Coloque las pechugas de pollo marinadas en la parilla y cierre la tapa. Cocine durante 3-1/2 minutos.
- Retire y sirva.
- Porciones: Para 4 personas

Lenguado con tomates

2 cucharaditas de aceite de oliva o vino rojo (optativo)
2 cebollas pequeñas cortadas en cubos
2 dientes de ajo picados
2 tomates chicos picados
2 cucharadas de albahaca fresca picada o 1/2 cucharadita de albahaca seca
1 cucharada de perejil fresco picado
1 cucharada de pimienta molida
1 cucharada de jugo de limón
1 libra de filete de lenguado o cualquier otro filete de pescado blanco

- Caliente la parilla durante unos 3 a 5 minutos.
- Salte la cebolla y el ajo en aceite o vino durante 2 minutos, revuelva de vez en cuando.
- Agregue el tomate, la mitad de las hierbas y un poco de pimienta molida. Coloque el pescado sobre la mezcla, agregue el jugo de limón y el resto de las hierbas.
- Cubra y cocine 2 a 3 minutos.
- Retire el pescado y las verduras y coloque sobre un plato. Si han caído jugos en la bandeja colectora, viértalos sobre el filete.
- Sirva con pan fresco o con arroz.
- Porciones: Para 3 a 4 personas

Bistec al estilo de la Polinesia

4 cucharadas de salsa de soja

2 dientes de ajo picados

2 cucharaditas de miel

4 a 6 onzas de bistec

- Mezcle los primeros 3 ingredientes.
- Coloque el bistec en la mezcla y deje marinar en la refrigeradora durante aproximadamente una hora.
- Caliente la parilla durante unos 3 a 5 minutos.
- Coloque el bistec marinado en la parrilla caliente.
- Cocine 3 minutos, abra la parrilla y agregue el resto de la marinada o del adobo sobre los bistecs.
- Cocine 1 minuto, abra la parrilla, retire y sirva sobre un colchón de arroz.
- Porciones: Para 4 personas

Burritos

- Caliente la parilla durante unos 3 a 5 minutos.
- Agregue las cebollas y el ajo; salte durante 1 minuto.
- Agregue la carne o pollo y cocine 3 minutos o hasta que esté bien cocida.
- Agregue la salsa de chile y las especias hasta que estén bien mezcladas y calientes.
- Retire de la parrilla.
- Porciones: 8 burritos

Coloque sobre tortillas de harina calientes, enrolle y cubra con una salsa de guacamole, crema o nata agria, queso Jack rallado.

Sugerencias

Los perritos o panchos calientes son muy fáciles de preparar.

- Caliente la parilla durante unos 3 a 5 minutos.
- Agregue las salchichas a lo largo de la parrilla. Cocine 2 1/2 minutos o hasta que se hayan dorado lo suficiente.

Las tortitas de papas y cebollas congeladas también son muy fáciles de preparar.

- Caliente la parilla durante unos 3 a 5 minutos.
- Coloque las tortitas de papas y cebollas en la parrilla y cocine la mitad del tiempo que sugiere la etiqueta del producto para cocción al horno.

Los pimientos frescos se pueden asar a la parrilla 2 o 3 minutos para después pelarlos.

Excelente también para sandwiches de queso a la parrilla.

GARANTÍA LIMITADA DE UN AÑO

Se extiende la garantía de este producto Salton, Inc. al consumidor comprador original del mismo.

Duración de la garantía: El presente producto está garantizado para el comprador consumidor original durante un período de un (1) año a partir de la fecha de compra.

Alcance de la garantía: El presente producto está garantizado contra defectos en los materiales o la mano de obra. La garantía es nula si se ha dañado el producto por accidente, durante el envío, mediante uso irrazonable, abuso, negligencia, mantenimiento inadecuado, uso comercial, reparaciones hechas por personal no autorizado u otras causas que no sean producto de defectos en los materiales o la mano de obra. La presente garantía tiene vigencia solamente si se compra y usa el producto en EE.UU. o Canadá y no comprende aquellas unidades que se usen en contra de las instrucciones dadas por escrito por Salton, Inc., ni a aquellas unidades que hayan sido cambiadas o modificadas o a los daños sostenidos por productos o piezas de las mismas cuyo número de serie haya sido quitado, modificado, desfigurado o sea ilegible.

Descargas de responsabilidad de la garantía: La presente garantía reemplaza a toda otra garantía, tanto expresa como implícita, y ningún representante o persona está autorizada a asumir responsabilidad alguna en nombre de Salton, Inc. en relación con la venta de nuestros productos. No se hará reclamo alguno por defectos o fallas de funcionamiento o desperfectos del producto en virtud de algún fundamento de derecho civil, contractual o comercial, sin limitarse a negligencia, negligencia grave, responsabilidad objetiva, incumplimiento de una obligación de garantía e incumplimiento de contrato.

Salton, Inc. no tiene responsabilidad alguna por los daños indirectos, especiales o derivados que pudieran surgir del uso o del funcionamiento del producto, o en relación con el mismo, o por otros daños relativos a la pérdida de bienes de propiedad o lucro cesante.

Ejecución de la garantía: Durante el período de un año de la garantía, se reparará o cambiará el producto por un modelo reacondicionado comparable (a criterio de Salton, Inc.) cuando se envíe el producto al establecimiento de Salton, Inc. El producto reparado o nuevo estará garantizado por el resto del período de garantía de un año más un mes adicional. No se cobrará monto alguno por dicha reparación o cambio.

Servicio y reparación

En caso de que la unidad no funcione bien, deberá llamar primero al teléfono sin cargo 1-800-233-9054 en el horario de 8:00 am a 5:00 pm, región horaria central, y pedir por CONSUMER SERVICE (Servicio al consumidor). Mencione el modelo GR30/GR30CB cuando llame.

En el caso de todo servicio que se preste a un electrodoméstico cubierto por la garantía (EE. UU.), no se cobrará monto alguno por el mismo ni por los gastos de envío. Comuníquese con el Servicio al consumidor para obtener una autorización de devolución.

En el caso de todo servicio que se preste a un artefacto electrodoméstico cubierto por la garantía (Canadá), no se cobrará monto alguno por el mismo ni por los gastos de envío. Sírvase enviar el producto asegurado, embalado con suficiente protección y con franqueo y seguro pagos a la dirección que se indica a continuación. El consumidor deberá pagar los aranceles de aduana o comisión del intermediario, si correspondiere.

Servicio de productos sin garantía: Se cobrará una tarifa fija por modelo para el servicio de productos sin garantía. Incluya US\$ 10.00 para los gastos de envío.

Salton, Inc. no puede asumir responsabilidad alguna por la pérdida o los daños que pudiera sufrir el producto durante el envío. A efectos de estar protegido, embale el producto con cuidado para su envío y asegúrelo. Procure incluir los siguientes elementos con el artefacto electrodoméstico: todo accesorio relacionado con el problema, el remitente completo y un número de teléfono diurno, una explicación del problema, una copia del recibo de compra o alguna otra constancia de compra para determinar en qué condiciones se encuentra la garantía. No se aceptarán envíos a cobrar en destino.

Enviar el artefacto electrodoméstico a:

ATTN: Repair Department, Salton, Inc., 708 South Missouri St. Macon, MO 63552

Para obtener más información sobre los productos Salton/Maxim:

visite nuestro sitio en la red <http://www.salton-maxim.com>, o bien envíenos un mensaje por correo electrónico a: salton@saltonusa.com

Impreso en China

Número del parte 60550ESF

© 2000 Salton, Inc.